# 岩手県にお住いの皆さまへ

# 「新しい生活様式」による感染拡大予防について 引き続きご協力をお願いします!



<そばっち(マスクver)>

## 1 都道府県をまたいだ移動の自粛

- ●不要不急の帰省や旅行など、都道府県をまたぐ移動は、5 月末までは、感染拡大防止の観点から避けることをお願いし ます。
- ●岩手県に来県、または帰県される皆さまに対して、来県後2 週間、今までいた都道府県が要請している自粛の継続をお願 いします。



# 2 「三つの密」のある場等への外出の自粛

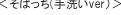
これまでにクラスターが発生しているような施設(対策が講じ られていない場合に限る)や、「三つの密」のある場についても、 外出を避けるようお願いします。



<そばっち(手洗いver)>

#### 3 施設(店舗等)・職場における感染対策の徹底

- ●施設(店舗等)には、「入場者の制限や誘導」「手洗いの徹 底や手指の消毒設備の設置」等の取組をお願いします。
- ●職場においては、在宅勤務(テレワーク)、時差出勤等、人と の接触を低減する取組をお願いします。



### 4 思いやりのある行動と冷静な対応のお願い



- ●引き続き医療関係者をはじめ、県民生活に不可欠なサー ビスの提供に従事している皆さまに、感謝と思いやりの気持 ちをもって応援してくださるようお願いします。
- ●県民生活の維持に必要な仕事への出勤や、通院、葬儀へ の参列などについて、県外からいらっしゃる方々に対し、落ち 着きを持った冷静な対応を心がけていただくようお願いします。

※裏面に「新しい生活様式」の実践例を掲載しています。



# 「新しい生活様式」の実践例

## (1)一人ひとりの基本的感染対策

- ·人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- ・外出時は、症状がなくてもマスクを着用する。
- ・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う。 (手洗い後は、可能であれば手指消毒)





#### (2)日常生活を営む上での基本的生活様式

- ・まめに手洗い・手指消毒
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ・毎朝の体温測定、健康チェック (風邪の症状等がある場合は無理せず自宅で療養)













# (3) 日常生活の各場面別の生活様式

## <買い物>

- 1人または少人数で空いた時間に ・混んでいる時間帯は避けて
- ・商品等への接触は控えめに

#### く娯楽・スポーツ等>

- ・公園は空いた時間の利用を
- ・ジョギングは少人数で

# <公共交通機関の利用>

- 徒歩や自転車の積極的な利用

#### く食事>

- 出前やデリバリーの利用を
- ・大皿は避けて、料理は個々に

#### (4) 働き方の新しいスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務、時差出勤の推進を
- 会議はオンライン

岩手県が発信する最新情報はこちらでご確認ください☞ (岩手県一新型コロナ対策パーソナルサポート)



【県公式LINE】